

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)							
朝食	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮 ハンパハンジーサラダ		★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 麦 蒸し鶏の炒め物 卵 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 麦 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 卵 竹輪の五色きんぴら 麦 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 卵 ロールキャベツのスープ煮 卵 高野豆腐の味噌煮 卵 青菜のおかかマヨネーズ和え							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	
	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g	
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	12.3g	75.2g	
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	664mg	665mg	
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	326mg	398mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	339mg	411mg	
	リン	154mg	231mg	リン	160mg	237mg	リン	81mg	158mg	リン	168mg	245mg	リン	155mg	232mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 マリーネサラダ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 チンジャオロース 卵 マカロニサラダ		★ごはん180g 麦 あぶらかれい生姜煮 麦 菜の花 卵 ナスの挽肉炒め 乳麦 和風サラダ		★ごはん180g 卵 チキンのオイスターマヨ 卵 ヒーマンソテー 卵 肉野菜煮込み 麦 野菜のごま和え 乳麦		★ごはん180g 卵 ポークチャップ 乳 大豆と椎茸の煮物 麦 キャベツと青葱のマヨネーズ和え							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	20.2g	25.1g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	16.3g	17.0g	
	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	24.6g	87.5g	
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	740mg	741mg	
	カリウム	397mg	469mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	610mg	682mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	761mg	833mg	
	リン	167mg	244mg	リン	155mg	232mg	リン	239mg	316mg	リン	165mg	242mg	リン	226mg	303mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 卵 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 麦落 マーボ豆腐 麦 大豆とごぼうの煮物 麦 青菜のわさび和え		★ごはん180g 卵 こんがりハンバーグ 卵 おろしポン酢ソース 麦 平さやいんげん 卵 さつま揚げと小松菜の煮まし 中華サラダ		★ごはん180g 卵 塩ダレポーク 卵 ひじきとアサリのさっぱり煮 麦 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 卵 鶏のマスタード焼き 麦 塩ゆでアスパラ 卵 ジャガ芋の洋風あんかけ 卵 コールスローサラダ							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	11.6g	16.5g	
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	27.0g	89.9g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	913mg	914mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	942mg	943mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	527mg	528mg	
	カリウム	505mg	577mg	カリウム	833mg	905mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	379mg	451mg	カリウム	441mg	513mg	
	リン	187mg	264mg	リン	212mg	289mg	リン	139mg	216mg	リン	151mg	228mg	リン	121mg	198mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
夕食	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 麦 塩ゆでアスパラ 卵 ジャガ芋の洋風あんかけ 卵 コールスローサラダ		★ごはん180g 卵 鶏のマスタード焼き 麦 塩ゆでアスパラ 卵 ジャガ芋の洋風あんかけ 卵 コールスローサラダ		★ごはん180g 卵 鶏のマスタード焼き 麦 塩ゆでアスパラ 卵 ジャガ芋の洋風あんかけ 卵 コールスローサラダ		★ごはん180g 卵 鶏のマスタード焼き 麦 塩ゆでアスパラ 卵 ジャガ芋の洋風あんかけ 卵 コールスローサラダ		★ごはん180g 卵 鶏のマスタード焼き 麦 塩ゆでアスパラ 卵 ジャガ芋の洋風あんかけ 卵 コールスローサラダ							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	754kcal	1624kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	42.9g	45.0g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.5g	48.6g	
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	53.7g	242.4g	
	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	
	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1447mg	1663mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1541mg	1757mg	
	リン	508mg	739mg	リン	527mg	758mg	リン	459mg	690mg	リン	484mg	715mg	リン	502mg	733mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
	脂質	43.1g	45.2g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.7g	48.8g	
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	83.8g	272.5g	炭水化物	84.6g	273.3g	
	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	
	カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1661mg	1877mg	
	リン	514mg	745mg	リン	541mg	772mg	リン	471mg	702mg	リン	490mg	721mg	リン	516mg	747mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質	43.1g	45.2g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.7g	48.8g		
炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	83.8g	272.5g	炭水化物	84.6g	273.3g		
ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	1937mg	1940mg		
カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1661mg	1877mg		
リン	514mg	745mg	リン	541mg	772mg	リン	471mg	702mg	リン	490mg	721mg	リン	516mg	747mg		
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

## お食事の作り方

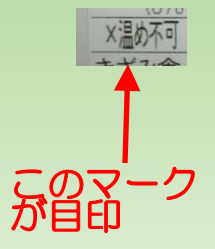


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。